



รายละเอียดของรายวิชา (SDU.OBE3)

รายวิชา สุขภาพจิตและการส่งเสริมสุขภาวะในการดำเนินชีวิต

รหัสวิชา 2512233

ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2567

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

## สารบัญ

หมวด	หน้า
<b>หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป</b>	<b>1</b>
1. รหัสและชื่อรายวิชา	1
2. จำนวนหน่วยกิต	1
3. หมวดวิชา	1
4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน	1
5. ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน	1
6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี)	1
7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites) (ถ้ามี)	2
8. สถานที่เรียน	2
9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด	2
<b>หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์</b>	<b>2</b>
1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา	2
2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา	3
3. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับรายวิชา	3
<b>หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ</b>	<b>3</b>
1. คำอธิบายรายวิชา	3
2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา	4
3. แนวคิดกระบวนการจัดการเรียนรู้	4
4. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล	4
<b>หมวดที่ 4 การพัฒนาการเรียนรู้ของนักศึกษา</b>	<b>5</b>
4.1 ความสัมพันธ์ระหว่างผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับรายวิชา (CLOs) กับระดับการเรียนรู้ (LL)	5
4.2 ความสัมพันธ์ระหว่างผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับรายวิชา (CLOs) กับผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหลักสูตร (PLOs)	5
4.3 ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับรายวิชา (CLO) กลยุทธ์การสอน และกลยุทธ์การประเมิน	6
<b>หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล</b>	<b>9</b>
1. แผนการสอน	9
2. การประเมินผลการเรียนรู้	17
<b>หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน</b>	<b>18</b>

1. ตำราและเอกสารหลัก	18
2. เอกสารและข้อมูลเสนอแนะ	18
3. ทรัพยากรอื่น ๆ	18
<b>หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา</b>	<b>19</b>
1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา	19
2. กลยุทธ์การประเมินการสอน	19
3. การปรับปรุงการสอน	19
4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา	19
5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา	19

## รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา	มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
คณะ/โรงเรียน	คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
หลักสูตร/สาขาวิชา	จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ

### หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

#### 1. รหัสและชื่อรายวิชา

2512233 : สุขภาพจิตและการส่งเสริมสุขภาวะในการดำเนินชีวิต

Mental Health and Enhancing Well-being in Living

#### 2. จำนวนหน่วยกิต

3 (2-2-5) หน่วยกิต

#### 3. หมวดวิชา

วิชาบังคับ กลุ่มวิชาการให้คำปรึกษาและส่งเสริมสุขภาวะ

#### 4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

ชื่อ-สกุล : ผศ.ดร.อัมพร ศรีประเสริฐสุข

เบอร์โทร : 0-2244-5838

E-mail : amphorn\_sri@dusit.ac.th

#### 5. ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน

ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2567 / ชั้นปีที่ 2

#### 6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี)

ไม่มี

## 7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites) (ถ้ามี)

ไม่มี

## 8. สถานที่เรียน

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

## 9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

29 มิถุนายน 2566

## หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

### 1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

#### 1.1 พุทธิพิสัย (Cognitive Domain)

1.1.1 มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับสาระสำคัญทางสุขภาพจิตและสุขภาวะ แนวคิดและหลักการทางจิตวิทยาในการเสริมสร้าง การดูแลสุขภาวะในการดำเนินชีวิตและการทำงานมีความสามารถในการศึกษาค้นคว้า พัฒนาการความรู้ของตนเอง รวมทั้งติดตามความก้าวหน้าทางวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สามารถนำความรู้และประสบการณ์ในการศึกษาไปประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาต่าง ๆ อย่างเป็นรูปธรรม และสามารถบูรณาการความรู้กับศาสตร์อื่น ๆ ที่มีความเกี่ยวข้องได้อย่างเหมาะสม

#### 1.2 ทักษะพิสัย (Psychomotor Domain)

1.2.1 มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบตามหลักการที่ได้ศึกษามา รวมทั้งสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม มีความสามารถอธิบาย แยกแยะ และวิเคราะห์ปัญหาหรือสถานการณ์ต่าง ๆ จากความรู้ที่ได้ศึกษามา รวมทั้งสามารถแก้ไขปัญหาหรือสถานการณ์ต่าง ๆ โดยการประยุกต์ความรู้ได้อย่างถูกต้องและสร้างสรรค์

1.2.2 มีความสามารถในการสื่อสารและการปรับตัวกับผู้อื่นโดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลและความหลากหลายทางวัฒนธรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความรับผิดชอบในการพัฒนาตนเองและแสดงออกซึ่งภาวะผู้นำตลอดจนสามารถเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม

1.2.3 สามารถสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งการพูดและการเขียนทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ สามารถใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการค้นคว้าข้อมูล รวมถึงสามารถเลือกใช้สื่อในการนำเสนอและสื่อสารข้อมูลได้อย่างเหมาะสม

#### 1.3 เจตพิสัย (Affective Domain)

1.3.1 ตระหนักในคุณค่าของจรรยาบรรณนักจิตวิทยา กฎระเบียบข้อบังคับขององค์กร มีความซื่อสัตย์ มีวินัยความรับผิดชอบต่อหน้าที่ มีคุณธรรมและจริยธรรมในการทำงานรักความถูกต้องและความยุติธรรม เคารพสิทธิมนุษยชนยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นและอยู่ร่วมกันได้อย่างสร้างสรรค์

## 2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

1. เพื่อพัฒนานักศึกษาให้สามารถอธิบาย มีความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพจิตและการดูแลสุขภาพตลอดจนแนวคิดและหลักการทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตและการทำงาน
2. เพื่อให้ศึกษามีแนวทางในการคิด การเลือกหรือแสวงหาวิธีในการปฏิบัติตนและการปรับตัวอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อเสริมสร้างสุขภาพในการดำเนินชีวิตและการทำงาน
3. เพื่อให้นักศึกษาสามารถประยุกต์ใช้หลักการและแนวคิดทางจิตวิทยาในการความเข้าใจตนเองและบุคคลอื่น ๆ สามารถสื่อสารและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

## 3. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับรายวิชา

เมื่อสิ้นสุดการเรียนการสอนแล้ว นักศึกษาที่สำเร็จการศึกษาในรายวิชาจะได้ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับรายวิชา (CLOs)

1. CLO1: สามารถอธิบายแนวคิด หลักการทางด้านสุขภาพจิตและแนวทางในการดูแลและเสริมสร้างสุขภาพ (PLO 1)
2. CLO2: สามารถเข้าใจตนเองและผู้อื่น ปรับตัวและแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิตและการทำงานได้อย่างเหมาะสม (PLO 4)
3. CLO3: สามารถใช้งานแบบประเมินด้านสุขภาพจิตหรือแบบทดสอบทางจิตวิทยาในการทำความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม (PLO 6)
4. CLO4: สามารถปฏิบัติตามจรรยาบรรณวิชาชีพทางจิตวิทยา ตระหนักถึงคุณธรรมและจริยธรรมและเคารพต่อสิทธิมนุษยชน (PLO 7)

## หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

### 1. คำอธิบายรายวิชา

แนวคิดทางจิตวิทยาเกี่ยวกับสุขภาพจิตและสุขภาพ ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต ประเภทของความผิดปกติทางจิตและพฤติกรรม การดูแลสุขภาพกายและจิต ความฉลาดทางอารมณ์ การจัดการความเครียด แนวคิดและหลักการทางจิตวิทยาในการเสริมสร้างสุขภาพในการ

ดำเนินชีวิตและในการทำงาน การส่งเสริมคุณภาพชีวิตในการทำงาน การฝึกปฏิบัติเพื่อการพัฒนาสุขภาวะ รวมถึงความสุขเพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตและการทำงาน

Psychological concepts of mental health and well-being, relationship between physical and mental health, types of mental and behavior disorder, health and mental health care, emotional intelligence, stress management, psychological concepts and principles for enhance life and work well-being, promoting the quality of work life, practice activities for developing various types of well-being including happiness applied for living and working

## 2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย	การปฏิบัติ	การศึกษาด้วยตนเอง	สอนเสริม
30 ชั่วโมงต่อภาคการศึกษา	30 ชั่วโมงต่อภาคการศึกษา	75 ชั่วโมงต่อภาคการศึกษา	ให้คำปรึกษา แนะนำ สอนเสริมตามความต้องการของนักศึกษา เป็นรายกลุ่มเพื่อทบทวนความรู้ให้ชัดเจนและแม่นยำยิ่งขึ้น โดยเฉพาะกับกลุ่มของนักศึกษาที่มีผลการเรียนต่ำ

## 3. แนวคิดกระบวนการจัดการเรียนรู้

จัดการเรียนการสอนโดยใช้รูปแบบการสอนที่หลากหลาย ตลอดจนการมอบหมายงานหรือกิจกรรมในการฝึกปฏิบัติในรูปแบบโครงงานกลุ่มหรือสถานการณ์จำลองในชั้นเรียนเพื่อเสริมสร้างทักษะทางการคิด การทำงานร่วมกันและการรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น

## 4. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล

- 1) อาจารย์ประจำรายวิชา แจ้งเวลาให้คำปรึกษาผ่านเว็บไซต์ประจำรายวิชา หรือผ่าน Social Network เช่น Facebook หรือ Line ของกลุ่มเรียน
- 2) อาจารย์จัดเวลาให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลหรือรายกลุ่มตามความต้องการ อย่างน้อย 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ในวันพฤหัสบดี เวลา 09.00 – 11.30 น.

## หมวดที่ 4 การพัฒนาการเรียนรู้ของนักศึกษา

### 4.1 ความสัมพันธ์ระหว่างผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับรายวิชา (CLOs) กับระดับการเรียนรู้ (LL)

ลำดับ (CLO)	คำอธิบายผลลัพธ์การเรียนรู้ CLO Statement	ระดับการเรียนรู้ Level of Learning
1	CLO 1 : สามารถอธิบายแนวคิด หลักการทางด้านสุขภาพจิต และแนวทางในการดูแลและเสริมสร้างสุขภาพ	Understand
2	CLO 2 : สามารถเข้าใจตนเองและผู้อื่น ปรับตัวและแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิตและการทำงานได้อย่างเหมาะสม	Analyze
3	CLO 3 : สามารถใช้งานแบบประเมินด้านสุขภาพจิตหรือแบบทดสอบทางจิตวิทยาในการทำความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม	Apply
4	CLO 4 : สามารถปฏิบัติตนตามจรรยาบรรณวิชาชีพทางจิตวิทยา ตระหนักถึงคุณธรรมและจริยธรรมและเคารพต่อสิทธิมนุษยชน	Apply

### 4.2 ความสัมพันธ์ระหว่างผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับรายวิชา (CLOs) กับผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหลักสูตร (PLOs)

ระดับผลลัพธ์การเรียนรู้ในรายวิชา Course-Level Learning Outcomes	ระดับผลลัพธ์การเรียนรู้ในหลักสูตร Program-Level Learning Outcomes						
	PLO1	PLO2	PLO3	PLO4	PLO5	PLO 6	PLO7
CLO1: สามารถอธิบายแนวคิด หลักการทางด้านสุขภาพจิตและแนวทางในการดูแลและเสริมสร้างสุขภาพ	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CLO2: สามารถเข้าใจตนเองและผู้อื่น ปรับตัวและแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิตและการทำงานได้อย่างเหมาะสม	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



ระดับผลลัพธ์การเรียนรู้ในรายวิชา Course-Level Learning Outcomes	ระดับผลลัพธ์การเรียนรู้ในหลักสูตร Program-Level Learning Outcomes						
	PLO1	PLO2	PLO3	PLO4	PLO5	PLO 6	PLO7
CLO3: สามารถใช้งานแบบประเมินด้านสุขภาพจิตหรือแบบทดสอบทางจิตวิทยาในการทำความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CLO4 : สามารถปฏิบัติตามจรรยาบรรณวิชาชีพทางจิตวิทยาตระหนักถึงคุณธรรมและจริยธรรมและเคารพต่อสิทธิมนุษยชน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

หมายเหตุ ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวังระดับหลักสูตร (Program-Level Learning Outcomes : PLOs)

PLO 1: อธิบายความรู้ แนวคิด และหลักการพื้นฐานทางจิตวิทยา จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ และศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง

PLO 4: ปรับตัวในการดำเนินชีวิต แสดงออกถึงวุฒิภาวะทางอารมณ์ เข้าใจตนเองและผู้อื่น แก้ปัญหาในชีวิตและการทำงาน

PLO 6: ใช้และพัฒนาเครื่องมือทางด้านจิตวิทยาในการวิเคราะห์พฤติกรรมมนุษย์หรือพัฒนางานวิจัยทางจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ

PLO 7 : ปฏิบัติงานโดยแสดงออกถึงคุณธรรมจริยธรรมตามจรรยาบรรณวิชาชีพทางจิตวิทยาในการทำงานภาคอุตสาหกรรมในเขตเมืองและท้องถิ่น

#### 4.3 ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับรายวิชา (CLO) กลยุทธ์การสอน และกลยุทธ์การประเมิน

CLO	กลยุทธ์การสอน	กลยุทธ์การประเมิน
CLO 1: สามารถอธิบายแนวคิดหลักการทางด้านสุขภาพจิตและแนวทางในการดูแล	1. การบรรยาย การฝึกปฏิบัติ การใช้กรณีศึกษา การสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การอภิปรายกลุ่มย่อย การแสดงบทบาทสมมติ และการนำเสนอเนื้อหาความรู้ในชั้นเรียน ที่สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้ในรายวิชา	1. การประเมินพฤติกรรมของนักศึกษาในสภาพจริง (Authentic Assessment) ตามสาระการเรียนรู้ในรายวิชา

CLO	กลยุทธ์การสอน	กลยุทธ์การประเมิน
และเสริมสร้างสุขภาวะ	<p>2. การจัดกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้โดยมอบหมายกิจกรรมทั้งในรูปแบบรายบุคคลหรือกลุ่ม การเรียนรู้จากสถานการณ์จริงหรือสถานการณ์จำลองในชั้นเรียน การศึกษาค้นคว้า และการสรุปองค์ความรู้ด้วยตนเอง</p> <p>3. จัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นการคิด วิเคราะห์ การประยุกต์ในชีวิตประจำวัน และการสรุปแนวคิดในการทำใบงาน โครงงานรายบุคคลหรือรายกลุ่มย่อย</p>	<p>2. การประเมินการถามตอบในชั้นเรียน และการเข้าร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน</p> <p>3. การประเมินด้วยการทดสอบย่อย การสอบปลายภาค</p> <p>4. ประเมินการเข้าเรียนและความรับผิดชอบในการเรียน การส่งงานตามกำหนดเวลา และการประเมินผลฝึกปฏิบัติกิจกรรมในชั้นเรียน</p> <p>5. การประเมินจากผลงานที่ได้รับมอบหมายและการนำเสนอผลงาน</p>
CLO 2: สามารถเข้าใจตนเองและผู้อื่น ปรับตัวและแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิตและการทำงานได้อย่างเหมาะสม	<p>1. ใช้วิธีการจัดการเรียนรู้ผ่านรูปแบบที่หลากหลาย เช่น การใช้กรณีศึกษา การสนทนา แลกเปลี่ยนเรียนรู้ การอภิปรายกลุ่มย่อย การแสดงบทบาทสมมติ และการนำเสนอเนื้อหาความรู้ในชั้นเรียน ที่สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้ในรายวิชา</p> <p>2. การจัดการเรียนการสอนโดยสอดแทรกกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักศึกษารู้จัก เข้าใจตนเอง และผู้อื่น การมีวุฒิภาวะทางอารมณ์และแนวทางในการปรับตัวและพัฒนาตนเอง ร่วมกับการฝึกปฏิบัติทั้งในรูปแบบรายบุคคลและกลุ่มย่อย</p> <p>3. การเรียนรู้จากกรณีศึกษา (Case study) หรือสถานการณ์จำลองเพื่อค้นหาแนวทางในแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น</p> <p>4. การจัดเรียนการสอนในรูปแบบการใช้คำถามในการสะท้อนความคิดเห็น</p> <p>5. การจัดกิจกรรมการฝึกปฏิบัติผ่านการแสดงบทบาทสมมติ</p>	<p>1. การประเมินพฤติกรรมของนักศึกษาในสภาพจริงตามผลงาน และการฝึกปฏิบัติของผู้เรียน</p> <p>2. การประเมินการถามตอบในชั้นเรียน และการมีส่วนร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน</p> <p>3. การประเมินด้วยการทดสอบหรือแบบประเมินทางจิตวิทยาในประเด็นที่เกี่ยวข้อง</p> <p>4. การประเมินจากผลงาน โครงงาน กิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย</p> <p>5. การประเมินการนำเสนอผลงาน</p> <p>6. การประเมินจากการสะท้อนตนเอง (Self-Reflection) และประเมินโดยเพื่อนนักศึกษา (Peer-assessment)</p>

CLO	กลยุทธ์การสอน	กลยุทธ์การประเมิน
CLO 3: สามารถใช้งานแบบประเมินด้านสุขภาพจิตหรือแบบทดสอบทางจิตวิทยาในการทำความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การบรรยาย และการอภิปราย โดยอาจารย์ผู้สอนหรือผู้เชี่ยวชาญ</li> <li>2. การจัดการเรียนรู้ด้วยกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น การใช้กรณีศึกษา การอภิปรายกลุ่มย่อย การเรียนรู้จากสถานการณ์จำลองในชั้นเรียน</li> <li>3. การฝึกปฏิบัติในการใช้เครื่องมือทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การประเมินการถามตอบในชั้นเรียน และการเข้าร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน</li> <li>2. การประเมินจากผลงานที่ได้รับมอบหมาย การนำเสนอผลงาน</li> <li>3. ประเมินการฝึกปฏิบัติการใช้เครื่องมือทางจิตวิทยา</li> <li>4. การประเมินด้วยแบบฝึกหัดหรือแบบทดสอบ</li> </ol>
CLO 4 : สามารถปฏิบัติตนตามจรรยาบรรณวิชาชีพทางจิตวิทยา ตระหนักถึงคุณธรรมและจรรยาบรรณและเคารพต่อสิทธิมนุษยชน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การส่งเสริมให้ผู้เรียนมีคุณธรรม จริยธรรม จรรยาบรรณวิชาชีพทางจิตวิทยารวมถึงความ เป็นสวนดุสิตและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ผ่าน การจัดการเรียนการสอนและการจัดกิจกรรมในรายวิชา</li> <li>2. การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้นักศึกษามีคุณธรรม จริยธรรม การมีจิตสาธารณะ การบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวม การรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น</li> <li>3. ส่งเสริมให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับการให้บริการทางวิชาการและวิชาชีพทั้งภายในมหาวิทยาลัยและชุมชน</li> <li>4. การยกย่องและเชิดชูนักศึกษาที่มีพฤติกรรมที่แสดงถึงการมีคุณธรรม จริยธรรม การทำความดี ความเสียสละ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ประเมินจากการมีส่วนร่วมของนักศึกษาในกิจกรรมที่มอบหมาย</li> <li>2. การประเมินการถามตอบ การอภิปรายกลุ่มในชั้นเรียน</li> <li>3. สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกถึงความรับผิดชอบ ความตรงต่อเวลา การมีวินัยในการเข้าเรียน หรือการทำกิจกรรม การปฏิบัติตามระเบียบของมหาวิทยาลัย รวมถึงการมีจิตสาธารณะของนักศึกษา</li> <li>4. สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกถึงจรรยาบรรณวิชาชีพ เช่น การรักษาความลับ การไม่มีอคติในการประเมิน</li> <li>5. การประเมินจากผลงานที่ได้รับมอบหมายและการนำเสนอผลงาน</li> <li>6. การประเมินตนเองและการประเมินโดยเพื่อนร่วมชั้นเรียน</li> </ol>

## หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

### 1. แผนการสอน

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอนสื่อที่ใช้ (ถ้ามี)	ผู้สอน
1 (จัดการเรียนการสอนแบบ Hybrid)	ชี้แจงรายละเอียดวิชา การจัดการเรียนการสอน รวมถึง การวัดและประเมินผล - ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ สุขภาพจิต	4	<b>กิจกรรมการเรียนการสอน :</b> 1. ชี้แจงรูปแบบการสอนเนื้อหารายวิชา รวมทั้งวิธีและเกณฑ์การประเมินผลการเรียน 2. ผู้สอนตั้งคำถามเพื่อทบทวนความรู้เกี่ยวกับการศึกษาทางด้านจิตวิทยา 3. ผู้สอนบรรยายในหัวข้อความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสุขภาพจิตร่วมกับการใช้การถามตอบระหว่างผู้สอนและผู้เรียน 4. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปประเด็นจากการเรียนการสอนและสรุปเนื้อหาบทเรียน	ผศ.ดร.อัมพร ศรีประเสริฐสุข
2 (จัดการเรียนการสอนแบบ Hybrid)	ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ สุขภาพจิต - แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพจิต และสภาวะ	4	<b>กิจกรรมการเรียนการสอน :</b> 1. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสนทนาในประเด็นเกี่ยวกับปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิตที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน จากนั้นให้ผู้เรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับประเด็นการแลกเปลี่ยนและความสำคัญของประเด็นที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน 2. ผู้สอนบรรยายเกี่ยวกับความหมายของสุขภาพจิต ความเป็นมาและความสำคัญของการศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพจิตร่วมกับการใช้การถามตอบระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน 3. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสนทนาในประเด็นเกี่ยวกับความสุขของนักศึกษาในปัจจุบัน จากนั้นให้ผู้เรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับประเด็นการแลกเปลี่ยน และความสำคัญของการมีความสุข 2. ผู้สอนบรรยายเกี่ยวกับความหมายของสภาวะ ความสำคัญ การศึกษาความหมายในบริบทของต่างประเทศ และคำศัพท์	ผศ.ดร.อัมพร ศรีประเสริฐสุข

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอนสื่อที่ใช้ (ถ้ามี)	ผู้สอน
			<p>ภาษาอังกฤษที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะ ร่วมกับการใช้การถามตอบระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน</p> <p><b>กิจกรรม/ใบงาน :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนมอบหมายให้ผู้เรียนทำคำถาม ทบทวนท้ายบทเรียนและเฉลยคำตอบ</li> <li>2. ผู้สอนมอบหมายให้ผู้เรียนศึกษานอกชั้นเรียนด้วยตนเองด้านภาษาอังกฤษผ่านโปรแกรม English Discoveries ในหมวด Intermediate 3 หัวข้อ Health and Happiness และนำเสนอผลการเรียนรู้ที่ได้จากการเรียนและประเมินตนเองเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะทางภาษาอังกฤษที่ได้เรียนรู้</li> </ol>	
<p>3 (จัดการ เรียนการ สอนแบบ Hybrid)</p>	<p>การศึกษาเกี่ยวกับความสุข</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- - แนวคิดเกี่ยวกับความสุข</li> <li>- ความหมายของความสุข</li> <li>- แนวคิดทางจิตวิทยาเกี่ยวกับความสุข</li> </ul>	<p>4</p>	<p><b>กิจกรรมการเรียนรู้การสอน :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสนทนาในประเด็นเกี่ยวกับความสุขของนักศึกษาในปัจจุบัน จากนั้นให้ผู้เรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับประเด็นการแลกเปลี่ยน และความสำคัญของการมีความสุข</li> <li>2. ผู้สอนบรรยายเกี่ยวกับสุขภาวะและความสุข ประเภทและการวัดสุขภาวะและความสุข จากนั้นให้ผู้เรียนร่วมกันวิเคราะห์ประเภทของสุขภาวะกับความสุขจากประเด็นที่นำเสนอในชั้นเรียน</li> <li>3. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปประเด็นจากการอภิปราย</li> </ol> <p><b>กิจกรรม/ใบงาน :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนมอบหมายให้ผู้เรียนทำคำถาม ทบทวนท้ายบทเรียนและเฉลยคำตอบ</li> <li>2. มอบหมายให้ผู้เรียนทำใบกิจกรรมในหัวข้อประสบการณ์ความสุขของแต่ละบุคคล</li> <li>3. มอบหมายให้ผู้เรียนอ่านหนังสือในประเด็น “การพัฒนาสุขภาวะในชีวิต” สรุปผลและประโยชน์ที่ได้จากการอ่านและนำเสนอในรูปแบบผลงานรายบุคคลในลำดับที่ 9</li> </ol>	<p>ผศ.ดร.อัมพร ศรีประเสริฐสุข</p>

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอนสื่อที่ใช้ (ถ้ามี)	ผู้สอน
4 (จัดการ เรียนการ สอนแบบ Hybrid)	ความสุข - แนวคิดเกี่ยวกับความสุข - ประเภทของความสุข - ความสุขในการทำงาน - ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุข ภาวะในการดำเนินชีวิตและ การทำงาน	4	<b>กิจกรรมการเรียนการสอน :</b> 1. ผู้สอนตั้งคำถามเกี่ยวกับการเกิดความสุข ของผู้เรียน 2. ผู้สอนบรรยายในหัวข้อแนวคิดเกี่ยวกับ ความสุขในชีวิต จากนั้นให้ผู้เรียนศึกษา วิดิทัศน์ในประเด็นที่เกี่ยวข้อง และให้ผู้เรียน ร่วมกันวิเคราะห์ถึงพฤติกรรม ปัจจัยและ ความสุขในชีวิตของกรณีศึกษาจากนั้นให้ ผู้เรียนร่วมกันนำเสนอแนวคิดที่ได้ในชั้น เรียน 3. ผู้สอนสนทนากับผู้เรียนในประเด็น เกี่ยวกับเป้าหมายของการทำงานอนาคต และประเภทของงานที่ตั้งใจ จากนั้นให้ ผู้เรียนนำเสนอมุมมองเกี่ยวกับปัญหาของ การทำงานทั้งจากประสบการณ์โดยตรงและ จากการถ่ายทอดจากบุคคลอื่น จากนั้น ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปประเด็นเนื้อหา จากการนำเสนอ 4. ผู้สอนบรรยายในหัวข้อความสุขในการ ทำงาน จากนั้นให้ผู้เรียนศึกษาวิดิทัศน์ เกี่ยวกับการทำงานจากกรณีศึกษาเกี่ยวกับ ความสุขในการทำงาน จากนั้นให้ผู้เรียน ร่วมกันวิเคราะห์ประเด็นสำคัญที่ได้จากการ ชมวิดิทัศน์และสรุปประเด็นร่วมกันในชั้น เรียน <b>กิจกรรม/ใบงาน :</b> 1. แบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่มย่อย จากนั้น มอบหมายให้ผู้เรียนดำเนินการศึกษา โดย การสัมภาษณ์บุคคลที่นักศึกษาคิดว่าเป็นผู้ที่ มีความสุขในการทำงานและนำเสนอผลงาน ในลำดับที่ 6	ผศ.ดร.อัมพร ศรีประเสริฐสุข
5 (จัดการ เรียนการ	ประเภทของความผิดปกติ ทางจิตและพฤติกรรม	4	<b>กิจกรรมการเรียนการสอน :</b> 1. ผู้สอนนำเสนอคลิปข่าว/รายงานเกี่ยวกับ ประเด็นความผิดปกติทางจิตที่เกิดขึ้นใน	ผศ.ดร.อัมพร ศรีประเสริฐสุข

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอนสื่อที่ใช้ (ถ้ามี)	ผู้สอน
สอนแบบ Hybrid)			<p>สังคม และให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น</p> <p>2. ผู้สอนบรรยายในหัวข้อประเภทของความผิดปกติทางจิตและพฤติกรรมร่วมกับการถามตอบในชั้นเรียน จากนั้นมอบหมายให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับประเภทของความผิดปกติทางจิตและพฤติกรรมตามแนวทางของ DSM-5 และร่วมกันอภิปรายในประเด็นของความผิดปกติที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน พร้อมทั้งนำเสนอแนวปฏิบัติในการดูแล ป้องกันและช่วยเหลือผู้ที่มีภาวะดังกล่าว</p> <p><b>กิจกรรม/ใบงาน :</b></p> <p>1. มอบหมายให้ผู้เรียนจัดทำผลสรุปจากการอภิปรายกลุ่ม</p>	
6 (จัดการเรียนการสอนแบบ Hybrid)	การจัดการความเครียด	4	<p><b>กิจกรรมการเรียนรู้การสอน :</b></p> <p>1. ผู้สอนร่วมพูดคุยสอบถามผู้เรียนเกี่ยวกับความเครียดของคนในปัจจุบันและความเครียดในมุมมองของผู้เรียน จากนั้นร่วมกันสรุปประเด็นจากการแลกเปลี่ยน</p> <p>2. ผู้สอนบรรยายเกี่ยวกับความเครียดและวิธีการในการจัดการความเครียด ร่วมกับการฝึกปฏิบัติ จากนั้นจึงร่วมกันแลกเปลี่ยนและถามตอบกับผู้เรียน</p> <p>3. ผู้สอนแบ่งกลุ่มย่อยให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนเกี่ยวกับวิธีการในการจัดการความเครียดของตนเอง และร่วมกันค้นหาวิธีการจัดการความเครียดในมุมมองของกลุ่ม และมอบหมายให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอกิจกรรมเพื่อฝึกปฏิบัติในการลดความเครียดกับสมาชิกในชั้นเรียนในสัปดาห์</p>	ผศ.ดร.อัมพร ศรีประเสริฐสุข
7 (จัดการเรียนการสอนแบบ Hybrid)	การจัดการความเครียด (2)	4	<p><b>กิจกรรมการเรียนรู้การสอน :</b></p> <p>1. ผู้เรียนนำเสนอกิจกรรมเพื่อลดความเครียดในชั้นเรียนรายกลุ่ม จากนั้นร่วมกันสรุปประเด็นจากการทำกิจกรรม</p>	ผศ.ดร.อัมพร ศรีประเสริฐสุข

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอนสื่อที่ใช้ (ถ้ามี)	ผู้สอน
สอนแบบ Hybrid)			กิจกรรม/ใบงาน : 1. ผู้สอนมอบหมายให้ผู้เรียนทำคำถาม ทบทวนท้ายบทเรียนและเฉลยคำตอบ	
8 (จัดการ เรียนการ สอนแบบ Hybrid)	ความฉลาดทางอารมณ์	4	<p><b>กิจกรรมการเรียนรู้การสอน :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้เรียนนำเสนอผลงานการสัมภาษณ์ บุคคลที่มีความสุขในการทำงาน จากนั้น ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปผลการนำเสนอ</li> <li>2. ผู้สอนยกตัวอย่างเกี่ยวกับกรณีศึกษา เกี่ยวกับอารมณ์กับการดำรงชีวิต และให้ ผู้เรียนร่วมกันอภิปรายถึงความสำคัญของการควบคุมอารมณ์ในด้านต่างๆ</li> <li>3. ผู้สอนบรรยายในหัวข้อความฉลาดทาง อารมณ์ และให้ผู้เรียนได้ประเมินความฉลาด ทางอารมณ์ของตนเอง และวิเคราะห์ผลของ การประเมินที่ได้</li> <li>4. มอบหมายให้ผู้เรียนเข้ากลุ่มย่อยเพื่อ ระดมสมองในประเด็นความสำคัญของความ ฉลาดทางอารมณ์และการพัฒนาความฉลาด ทางอารมณ์ของบุคคล จากนั้นผู้สอนและ ผู้เรียนร่วมกันสรุปประเด็นที่ได้จากการ อภิปรายกลุ่มย่อย</li> </ol> <p><b>กิจกรรม/ใบงาน :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนมอบหมายให้ผู้เรียนจัดทำผลงานที่ ได้จากข้อสรุปของกลุ่มในรูปแบบ Infographic เพื่อนำเสนอเป็นแนวทางใน การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับ บุคคลทั่วไป</li> </ol>	ผศ.ดร.อัมพร ศรีประเสริฐสุข
9 (จัดการ เรียนการ สอนแบบ Hybrid)	การดูแลสุขภาพกายและ สุขภาพจิต		<p><b>กิจกรรมการเรียนรู้การสอน :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันอภิปรายในหัวข้อ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความผาสุกและความสุข ในชีวิตและในการทำงานร่วมกับการถาม ตอบกับผู้เรียน</li> <li>2. ผู้เรียนนำเสนอผลงานการอ่านหนังสือที่ ได้รับมอบหมายในชั้นเรียน จากนั้นผู้สอน</li> </ol>	ผศ.ดร.อัมพร ศรีประเสริฐสุข



สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอนสื่อที่ใช้ (ถ้ามี)	ผู้สอน
			<p>และผู้เรียนร่วมกันสรุปประเด็นที่ได้จากการนำเสนอผลงาน</p> <p><b>กิจกรรม/ใบงาน :</b></p> <p>1. ผู้สอนมอบหมายให้ผู้เรียนทำคำถาม ทบทวนท้ายบทเรียนและเฉลยคำตอบ</p>	
<p>10 (จัดการ เรียนการ สอนแบบ Hybrid)</p>	<p>การดูแลสุขภาพกายและ สุขภาพจิต - จิตวิทยาเชิงบวกกับการ พัฒนาสุขภาพ</p>	<p>4</p>	<p><b>กิจกรรมการเรียนการสอน :</b></p> <p>1. การนำเสนอผลการศึกษาที่ได้จากการสัมภาษณ์รายกลุ่มย่อย จากนั้นผู้เรียนและผู้สอนร่วมกันถามตอบในประเด็นที่เกี่ยวข้อง จากนั้นร่วมกันวิเคราะห์ประเด็นสำคัญจากผลการศึกษา</p> <p>2. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญและร่วมกันสังเคราะห์แนวทางเกี่ยวกับการสร้างความสุขในการทำงานและบันทึกลงในใบกิจกรรม</p> <p>3. ผู้สอนทบทวนแนวคิดเกี่ยวกับแนวคิด/กลุ่มในการศึกษาทางจิตวิทยาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน</p> <p>4. ผู้สอนบรรยายเกี่ยวกับแนวคิดด้านจิตวิทยาเชิงบวกรวมถึงคำศัพท์ภาษาอังกฤษที่เกี่ยวข้อง ร่วมกับการถามตอบกับนักศึกษา</p> <p>5. แบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็นกลุ่มย่อยนำเสนอการแสดงบทบาทสมมติในประเด็นการพัฒนาความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวก จากนั้นผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปแนวทางและประเด็นที่ได้จากการนำเสนอผลงาน</p> <p><b>กิจกรรม/ใบงาน :</b></p> <p>1. ผู้สอนมอบหมายให้ผู้เรียนทำคำถาม ทบทวนท้ายบทเรียนและเฉลยคำตอบ</p> <p>2. มอบหมายให้ผู้เรียนทำภารกิจประจำรายวิชาที่กำหนด</p> <p>3. มอบหมายให้ผู้เรียนแบ่งเป็นกลุ่มย่อยดำเนินการทำกิจกรรม/โครงการเกี่ยวกับจิตอาสาเพื่อเสริมสร้างความผาสุกในชีวิตหรือ</p>	<p>ผศ.ดร.อัมพร ศรีประเสริฐสุข</p>

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียน การสอนสื่อที่ใช้ (ถ้ามี)	ผู้สอน
			การทำงาน โดยจัดทำรายละเอียด คลิป เกี่ยวกับการทำกิจกรรมและนำเสนอผลงาน ในสัปดาห์ที่ 15	
11 (จัดการ เรียนการ สอนแบบ Hybrid)	การส่งเสริมคุณภาพชีวิตใน การทำงาน - องค์ประกอบของ คุณภาพชีวิตในการทำงาน - ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับ คุณภาพชีวิตในการทำงาน	4	<b>กิจกรรมการเรียนการสอน :</b> 1. ผู้สอนบรรยายในหัวข้อคุณภาพชีวิตในการ ทำงาน ความหมาย องค์ประกอบของ คุณภาพชีวิตในการทำงาน ร่วมกับการถาม ตอบกับผู้เรียน และเสริมความรู้เกี่ยวกับ คำศัพท์ภาษาอังกฤษที่เกี่ยวข้อง 2. ผู้สอนให้ผู้เรียนจับคู่ในการสืบค้นข้อมูล จากแหล่งสารสนเทศ ค้นคว้าและนำเสนอ ตัวอย่างของอาชีพที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีและ อาชีพที่คุณภาพชีวิตไม่ดี จากนั้นนำเสนอผล การศึกษาในชั้นเรียน จากนั้นผู้สอนและ ผู้เรียนร่วมกันสรุปประเด็นที่ได้จาก การศึกษา <b>กิจกรรม/ใบงาน :</b> 1. มอบหมายให้นักศึกษาค้นคว้างานวิจัยใน หัวข้อคุณภาพชีวิตในการทำงาน หรือ งานวิจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องคนละ 3 ชิ้นงาน	ผศ.ดร.อัมพร ศรีประเสริฐสุข
12 (จัดการ เรียนการ สอนแบบ Hybrid)	การส่งเสริมคุณภาพชีวิตใน การทำงาน (2) - ผลของการมีคุณภาพชีวิต ในการทำงาน - การส่งเสริมคุณภาพชีวิต ในการทำงาน	4	<b>กิจกรรมการเรียนการสอน :</b> 1. แบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็นกลุ่มย่อย โดยให้ สมาชิกแต่ละคนนำผลการศึกษาค้นคว้า งานวิจัยที่ได้รับมอบหมายเมื่อสัปดาห์ก่อน หน้าในการร่วมกันอภิปรายและวิเคราะห์ เกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีคุณภาพ ชีวิตในการทำงานและการพัฒนาคุณภาพ ชีวิตในการทำงาน 2. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปประเด็นที่ได้ จากการศึกษาระดับต้นที่กลองในใบกิจกรรม <b>กิจกรรม/ใบงาน :</b> 1. ผู้สอนมอบหมายให้ผู้เรียนทำคำถาม ทบทวนท้ายบทเรียนและเฉลยคำตอบ	ผศ.ดร.อัมพร ศรีประเสริฐสุข
13	การเสริมสร้างสุขภาวะ - การดำเนินชีวิต	4	<b>กิจกรรมการเรียนการสอน :</b>	ผศ.ดร.อัมพร ศรีประเสริฐสุข

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอนสื่อที่ใช้ (ถ้ามี)	ผู้สอน
(จัดการ เรียนการ สอนแบบ Hybrid)	- การทำงาน - องค์กรแห่งความสุข		<p>1. ผู้สอนบรรยายเกี่ยวกับวิถีในการเสริมสร้างความผาสุกในชีวิตและการทำงาน ในอนาคตจากนั้นให้ผู้เรียนร่วมกันอภิปรายในประเด็นเกี่ยวกับการสร้างความผาสุกในชีวิตและการทำงาน</p> <p>2. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญและร่วมกันนำเสนอข้อคิดที่ได้</p> <p>3. ผู้สอนมอบหมายให้ผู้เรียนจับคู่ มอบหมายให้ชมภาพยนตร์ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพหรือความสุข จากนั้นให้ผู้เรียนแต่ละคู่ร่วมกันวิเคราะห์ประเด็นสำคัญเกี่ยวกับข้อคิดที่ได้รับจากการชมภาพยนตร์และแนวทางในการนำไปใช้</p> <p><b>กิจกรรม/ใบงาน :</b></p> <p>1. มอบหมายให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มย่อย และเตรียมการนำเสนอกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตและการทำงาน ในชั้นเรียนในสัปดาห์หน้าในรูปแบบกิจกรรมในชั้นเรียน</p>	
14 (จัดการ เรียนการ สอนแบบ Hybrid)	การฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนา สุขภาพในชีวิตและการทำงาน	4	<p><b>กิจกรรมการเรียนรู้การสอน :</b></p> <p>1. ผู้เรียนกลุ่มย่อยในการนำเสนอกิจกรรมกลุ่มเพื่อฝึกปฏิบัติกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความผาสุกในชีวิตและการทำงาน</p> <p><b>กิจกรรม/ใบงาน :</b></p> <p>1. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญและร่วมกันนำเสนอข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมบันทึกลงในใบกิจกรรม</p>	ผศ.ดร.อัมพร ศรีประเสริฐสุข
15 (จัดการ เรียนการ สอนแบบ Hybrid)	การนำเสนอผลงานของ นักศึกษา	4	<p><b>กิจกรรมการเรียนรู้การสอน :</b></p> <p>1. ผู้เรียนนำเสนอผลงานรายบุคคลที่ได้รับมอบหมาย</p> <p>2. ผู้เรียนนำเสนอผลงานกิจกรรม/โครงการเกี่ยวกับจิตอาสาเพื่อเสริมสร้างความผาสุกในชีวิตหรือการทำงาน</p> <p>3. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันทบทวน สรุปประเด็นสำคัญและร่วมกันนำเสนอข้อคิดที่</p>	ผศ.ดร.อัมพร ศรีประเสริฐสุข

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอนสื่อที่ใช้ (ถ้ามี)	ผู้สอน
			ได้จากการทำกิจกรรม และสรุปทบทวน ประจำภาคเรียน	
16	สอบปลายภาค	2	-	ผศ.ดร.อัมพร ศรีประเสริฐสุข

## 2. การประเมินผลการเรียนรู้

ผลลัพธ์ การเรียนรู้	วิธีการวัดผล	น้ำหนักการประเมินผล (ร้อยละ)	
CLO1: สามารถอธิบายแนวคิด หลักการทางด้านสุขภาพจิตและ แนวทางในการดูแลและ เสริมสร้างสุขภาพ	<ol style="list-style-type: none"> <li>ประเมินจากการทดสอบผลสัมฤทธิ์ (สอบปลาย ภาค รวมถึงการทดสอบย่อยในสัปดาห์ที่กำหนด)</li> <li>การสังเกตการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียนหรือ ตามที่ได้รับมอบหมาย</li> <li>ประเมินผลงานที่ได้รับมอบหมาย ได้แก่ การ นำเสนอผลงาน รายงาน หรืองานตามที่มอบหมาย รายบุคคลและรายกลุ่ม</li> <li>ประเมินการเข้าเรียนและความรับผิดชอบในการ เรียน การส่งงานตามกำหนดเวลา และการ ประเมินผลฝึกปฏิบัติกิจกรรมในชั้นเรียน</li> </ol>	สัปดาห์ที่ 1-15	40 %
CLO2: สามารถเข้าใจตนเองและ ผู้อื่น ปรับตัวและแก้ไขปัญหาใน การดำเนินชีวิตและการทำงานได้ อย่างเหมาะสม]	<ol style="list-style-type: none"> <li>ประเมินจากการสรุปองค์ความรู้และการสะท้อน ความคิด</li> <li>ประเมินผลจากผลงาน และการนำเสนอผลงาน กิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย</li> <li>ประเมินผลจากการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน การ ถาม ตอบ การทำใบกิจกรรมรายคาบ</li> <li>การประเมินจากการสะท้อนตนเอง (Self-Reflection)</li> </ol>	สัปดาห์ที่ 1-15	30 %
CLO3:สามารถใช้งานแบบ ประเมินด้านสุขภาพจิตหรือ แบบทดสอบทางจิตวิทยาในการ ทำความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ อย่างเหมาะสม	<ol style="list-style-type: none"> <li>สังเกตพฤติกรรมในการเรียน และผลการ ประเมินการทำกิจกรรมในชั้นเรียน</li> <li>การสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกในการร่วม กิจกรรมในชั้นเรียน</li> <li>การประเมินจากการสะท้อนตนเอง (Self-Reflection) และการประเมินตามสภาพจริง</li> </ol>	สัปดาห์ที่ 1-15	15 %

CLO4 : สามารถปฏิบัติตนตาม จรรยาบรรณวิชาชีพทางจิตวิทยา ตระหนักถึงคุณธรรมและ จริยธรรมและเคารพต่อสิทธิ มนุษยชน	1. การสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกในการร่วม กิจกรรมในชั้นเรียนและการประเมินตามสภาพจริง ในการปฏิบัติตนของผู้เรียน 2. ประเมินการเข้าเรียนและความรับผิดชอบในการ เรียน การส่งงานตามกำหนดเวลา และการ ประเมินผลฝึกปฏิบัติกิจกรรมในชั้นเรียน 3. การประเมินตนเองและการประเมินโดยเพื่อน นักศึกษา	สัปดาห์ที่ 1-15	15 %
รวม			100

รูปแบบการบันทึกผลการเรียน  A-F  S/U  P

## หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

### 1. ตำราและเอกสารหลัก

1.1 อัมพร ศรีประเสริฐสุข.(2567). *เอกสารประกอบการเรียนวิชา สุขภาพจิตและการส่งเสริมสุขภาพในการดำเนินชีวิต*. หลักสูตรจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต .กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสวนดุสิต.

### 2. เอกสารและข้อมูลเสนอแนะ

2.1 วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์. (2549). *จิตวิทยาการปรับตัว*. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ

2.2 Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: The Free Press.

### 3. ทรัพยากรอื่น ๆ

3.1 American Psychological Association. (2024). From, <http://www.apa.org.>, Retrieved Mar 5, 2024

3.2 Psychology Today. (2023). From, [http://www.psychologytoday.com/.](http://www.psychologytoday.com/), Retrieved Mar 5, 2024

### 4. การปรับปรุง / การพัฒนาทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน (เพิ่มเติม)

ปรับปรุง/พัฒนาเอกสารประกอบการเรียน

## หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

### 1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา

- 1) การประเมินอาจารย์ผู้สอนโดยนักศึกษา

### 2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

- 1) ใช้แบบประเมินอาจารย์ผู้สอนโดยนักศึกษา 2) ใช้แบบประเมินตนเองสำหรับนักศึกษา
- 3) สอดคล้องกับ 7.1

### 3. การปรับปรุงการสอน

นำผลการประเมินที่ได้จากข้อที่ 7.1 และ 7.2 มาปรับปรุงการเรียนการสอน โดยนำผลการประเมินและข้อเสนอแนะ มาปรับปรุงการจัดการเรียนการสอนในครั้งต่อไป

### 4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา

การทวนสอบผลการเรียนรู้ของนักศึกษาจากการสังเกตพฤติกรรม คะแนนการสอบ การปฏิบัติ และการนำเสนอผลงาน

### 5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

- 1) อาจารย์ผู้สอนดำเนินการทวนสอบด้วยตนเอง ด้วยการประเมินการเรียนรู้ของนักศึกษาตามวิธีการ ข้อ 7.4
- 2) กรณีที่ผลการเรียนรู้ของนักศึกษายังไม่ได้ประสิทธิผลของรายวิชา อาจารย์ผู้สอนจะให้โอกาสนักศึกษาปรับปรุงแก้ไขได้ตามความจำเป็นเป็นรายกรณี